

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 生活篇



中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序

十大知名院士联袂推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献
权威、实用的健康保健丛书

过日子

你应知道的健康门道

许晓华◎主编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press

《健康时报》创刊十周年精彩记录系列丛书·生活篇

过日子

你应知道的健康门道



机械工业出版社
China Machine Press

本书是健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书之一，主要内容为生活提示。本书是10年来健康时报所刊登的有关生活提示方面文章的精选，所选文章与生活中经常遇到的问题息息相关，充分体现了健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位。本书的内容包括8个部分：家居健康、眼睛的养护、口腔保健、睡的学问、出行健康、办公一族、四季养生和生活一点通。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

过日子，你应知道的健康门道/许晓华编. —北京：机械工业出版社，2010.1
（健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书）

ISBN 978-7-111-29077-3

I. 过… II. 许… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第209059号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：王 然 版式设计：刘永青 插图：徐国飞

北京京北印刷有限公司印刷

2010年1月第1版第1次印刷

170mm×242mm·16.25印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29077-3

定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88379210；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

丛书编委会

丛书策划：杨 锐

编委会主任委员：孟宪励

副主任委员：杨 锐

编委会成员（按姓氏拼音为序，带星号者为常务编委）：

陈 明	高 涛	郭中坤	韩林涛*
胡 刚	霍耀翠	贾秋菊	李晨玉
李海清*	孟宪励*	余定铁	田 丹
王恩英	王 鹏	魏雅宁*	许晓华*
杨 波*	杨 锐*	叶 依	张 伟*
张 霞	赵安平*	赵广泉*	赵金度
赵晴晴*	郑帆影*		



钟南山院士序

贴近百姓的健康教育

十年，健康时报已由一个稚嫩的婴儿成长为一个青春勃发的少年，在大众健康教育领域已形成一定的影响力。

认识和了解健康时报，源于前几年全国两会期间接受该报记者的采访，当时记者给我送了报纸。如今在我的办公室里，每周都能看到健康时报，时间充裕的时候就会翻一翻。这份报纸办得不错，内容很丰富、很实用，在指导百姓防病治病和健康生活方面，起到了积极的推动作用。

近30年来，随着经济的发展和人民生活的改善，我国居民特别是城市居民疾病谱发生了很大的变化，影响大众健康的疾病，已由过去以急性传染性疾病、感染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主，如糖尿病、心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等，而肥胖、三高以及由此引发的代谢综合征越来越严重，居民亚健康问题越来越突出。2004年卫生部发表的《2002年中国居民营养与健康现状报告》公布的一系列数字，给了我们一个很严重的警示。

疾病谱的改变带来的是医学模式的转变。卫生部部长陈竺曾一再重申，对一个13亿人口的大国而言，群众的健康问题不能光靠打针吃药来解决，必须强调预防为主。我国的卫生事业模式要转换，要从大病晚期治疗为主向预防为主转变，关口前移、重心下沉。



医学模式从以治疗为主转向以预防为主,使健康教育变得格外重要。向大众传播健康的知识和理念,有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式,从而远离疾病、强身健体,提高生活品质和生命质量。世界卫生组织的研究表明,人体健康有15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%取决于人们日常的生活方式。科学家已经发现,80%的心血管疾病和2型糖尿病是可以预防的。正是在这种情况下,中华医学会及时组建了科普分会,并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时,生活水平的提高,使人们对生活质量的要求也不断提高,对健康知识的需求日益增强。因而,近年来涌现出了一大批健康教育专家,健康讲座风起云涌、健康图书持续升温,健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出,每在健康教育方面投入1元钱,就可以在防治疾病上收到6~10倍甚至更大的效益。近年来,慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病,已成为导致中国人死亡的主要原因,中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。统计显示,我们每年因疾病导致的经济损失高达14 000多亿元,因此有人发出这样的呼声:“健康就是最大的节约。”面对这样的现实,王陇德教授曾在一次学术会议上谈到,在当前的情况下,发展健康教育,促进国民健康,成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策,具有全局性和战略性的意义。

创刊于2000年的健康时报,贴近生活,面向百姓,以健康教育为己任,经过十年的努力,在公众中树立起了良好的品牌形象。十年间,健康时报刊发了大量优秀的科普文章,这些科普文章在突出服务性和实用性的同时,又尽可能做到严谨、科学,非常注重文章的权威性和公信力,表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。



健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

祝这套丛书取得圆满成功！

中华医学会会长，中国工程院院士



十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报

前言



服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一致函通知征询。为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

孟宪励

健康时报总编辑

2009年11月



钟南山院士序

前 言 (孟宪励)

第一部分 谁污染了我的房间

路由器辐射没伤害

黄花梨家具堪比净化器

空调也能导致干眼症

空调 26℃ 最合适

空调至少两周洗一次

燃气热水器最多用 8 年

水龙头过滤器需每月换一次

冬暖房间伤害呼吸道

用加湿器不如床边放盆水

轻松远离电脑病

家中有 5 大“暗器”

红木家具怎么用

空调最脏的不是过滤网

时尚矮家具最伤腰椎

打扫别忘清洗床头

马桶按钮、门把手应每天消毒

手拧拖把导致“主妇手”

新枕巾务必“过过水”

厨房抹布学问大

马桶配件不能“马虎”

摆芳香剂要挑“背景”

清扫不当造成室内污染

家庭垃圾要“日产日销”

你家的窗帘有毒吗

别让鱼缸污染了家

目 录



家电防潮：每天开一次	30
室内装修污染怎么治	31
用小盒自测甲醛含量	34

第二部分 别累坏了你的眼睛

7 招缓解“眼睛过劳”	36
眼睛干涩用“药茶”熏	37
饮食防治黑眼圈	38
纸张太白可致功能性近视	38
戴隐形眼镜，超过5年查角膜	39
查近视别拒绝散瞳	40
护理液能当眼药水用吗	41
使用人工泪液一天别超过6次	42
初次配镜要上医院	43
8成戴隐形眼镜者不会选护理液	44
近视手术会影响择业	45
预防干眼症有3个关键期	46
眼保健操——40岁做都不晚	47
戴隐形眼镜者慎选感冒药	50
中小學生不宜戴隐形眼镜	51
眼睛“定型”是误解	52
“高含水”的未必保湿	53
用护眼灯，屋里再开一盏灯	54
35岁后主动测眼压	55
保护眼睛的“黄金期”	56
割了双眼皮，细节要注意	57
30多岁眼花不新鲜	58



第三部分 牙好，胃口才好

种植牙提前 4 周戒烟	62
别把牙过敏当牙癌	62
别让牙痛成“导火索”	63
牙齿美容：繁荣背后的“返工热”	64
也让口腔做做操	68
洗牙：半年来一次	70
舌苔不要轻易刮	71
冲牙器代替不了牙刷	72
牙膏越普通越好	73
别让舌刷刷伤舌头	73
40 岁也能做牙齿矫正	75
除口臭药治标不治本	75
口鼻干喝杯槐花茶	76
感冒后换把牙刷	77
要洗牙 先体检	77
牙齿保健做做口腔保健操	78
防口腔溃疡有招数	79
口若悬河易得口臭	80
牙膏也要各用各的	81
除口腔异味嚼点橘子皮	82
磕掉的牙不能用水洗	83
美国人 3 岁开始洗牙	84
美牙产品到底怎么“美”	85
牙结石“捣乱”可致口臭	89
小心刷牙刷出“沟”来	90
牙齿保健别太指望牙膏	90
清洁牙缝还是用牙线	91



第四部分 一夜安眠几多难

睡不好易“慢疲”	94
睡前补钙有讲究	95
睡前两小时别用电脑	96
脊椎不好不妨趴着睡	97
别在睡前吃保健品	98
3种食物助睡眠	99
夏季睡前别做精油按摩	100
每天3个生蚝有助安神	101
睡好觉，床头别忘放柑橘	102
枕头多高才算合适	103
睡眠时间太短太长都会发胖	104
紧张失眠睡前喝点醋	104
枕边放洋葱生姜治失眠	105
连续熬夜后别狂睡补觉	106
睡眠足的女性中年不发福	107
饭前午睡能驱“春困”	108
热水袋放被窝促睡眠	109
高枕头易“鬼压身”	110
失眠：做个睡眠香囊	111
床靠墙容易睡出关节炎	111

第五部分 出远门咱不受罪

胃药也能防晕车	114
车内二手烟危害大得惊人	114
开车别梳马尾辫	116
开汽车空调前先通风	116
玉坠会影响开车安全	117
小心新车变成“气味杀手”	119



水果、植物巧除车内污染	120
戴太阳镜别选红、绿色	121
驾车族：别让空调吹出关节炎	122
出门远行吃啥好	123
常坐飞机，多吃点维生素 C	125
开车别服藿香正气水	125
随身携带的“防晒霜”	126
遇堵车要关紧车窗	127
6 类人出行别坐飞机	128
踏青，从金庸小说学防护	129
车内高温会使孩子丧命	131
堵车时手脚别闲着	132
哪些小动作让你身体棒	133
旅游带点牛肉类食品	134
旅游带上“奶、盐、姜”	135
夏天开车戴“偏光墨镜”	136
感冒开车和酒后驾车一样危险	137
飞机下降时更要护耳	138
长途驾车 8 注意	139
开春自驾游多动动腿	140
上飞机前抹点润唇膏	141

第六部分 做个会保养的白领

白领：5 大食物宜常吃	144
白领青睐“手指极限运动”	147
白领胃食管爱反流	148
白领夏季“防火”吃点西洋参	149
白领最欠练的是“拉伸”	150
办公室里备双软底鞋	151
办公族要常做深呼吸	152



大部分“白领”骨头不够硬	153
上班族：一天要喝3种茶	154
上班族回家别坐沙发	154
女性办公室里细菌最多	155
别让熬夜熬出肝硬化	156
10分钟“优化”下班生活	157
电脑族，桌上放点“新武器”	161
办公族，电脑椅上放个靠垫	162
“办公餐”损健康	163
“辐射面罩”管用吗	164
办公室吃零食易口腔溃疡	165
白领一族易得脂肪肝	166
白领治失眠还得靠运动	167
白领“洗眼睛”别跟风	167

第七部分 四季养生各不同

盛夏早上吃点姜	172
秋天凉风易伤肺	173
每天含片“味噌腌姜”御寒	173
别跟热天较劲	174
春天也要注意“暖脚”	175
海南人用胡椒解秋乏	176
夏季可以少睡会儿	177
薏米稀粥对付连阴天	178
四季饮茶各不同	179
素食者当防日光性皮炎	180
夏天洗澡还是热水好	181
春燥别忙用润喉片	182
冬季瘙痒常饮茶	183
冬天别让玉离身	183



穿凉鞋要保护脚后跟	184
冷天戴围巾能防颈椎病	185
冬季小腿要“特殊关照”	186
冬季保健要抓 5 特区	187
秋冬多晒“夕阳”	189
春天的皮肤易过敏	190
夏用竹炭枕清爽吸汗	191
有“痔”之士换把藤椅	192
多蹲少坐更利健康	193
坐得太直对脊柱不利	195
体重过重，少坐转椅	196
颈椎不适，做个“6”字枕头	197
寒冬腊月防“三伤”	198
冬天给餐桌换上木碗	199
一块儿吃饭不传染乙肝	200
怒气未消别急着吃饭	201
睡完午觉再用餐	202
每天吃 5 克绿茶抗衰老	203
中年人莫成为“软骨头”	204
中年如何远离脂肪肝	205
中年如何预防老花眼	206
四十八，眼睛不要花	208
40 岁体检要查主动脉瘤	211
烟民 50 岁前开始做肠镜	212
烟民常吃香蕉防肾癌	212
烟民多吃黄绿蔬菜	213
吸烟者多吃绿豆芽	214
吸烟一年 = 隔天吃一次射线	215
吸烟者视网膜更易出血	216
戒烟最好别吃糖	217



第八部分 来点生活小窍门

健康紫砂壶鉴别小窍门	220
常给“水龙头”打分	221
首乌汤泡脚防干裂	221
生吃白萝卜能治嗓子干	222
想治“汗臭脚”先健脾	223
糖水、橘红色灯泡能驱蚊	224
特殊人群如何防蚊	225
止汗味关键靠清洁	226
别用不粘锅煎炸食物	227
扭伤一天后再用药	229
硫磺皂去痘效果好	229
冰毛巾解决皮肤问题	230
蜂蜜柚子茶美白又祛斑	231
榨汁机使用前用热水烫烫	232
吃李子可延缓衰老	234
减肥茶不要空腹喝	234
加湿器水雾喷多了未必好	235
吹风机吹发会加重头屑	236
冬季室内安个煤气报警器	237
夏季消毒进行时	238
体检前别喝酒、少吃油	241
擦西瓜皮能除痱子	241